

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ F **S: 1:10**

3 x 100 m F, 25 m locker, 25 m schnell **P: 0:30**

150 m locker Flossen ein

2 x 25 m Tauchen mit Flossen

2 x 50 m 25 m F, 25 m R

4 x 25 m Puppenstaffel mit Flossen

1 x 50 m Puppenstaffel mit Flossen

50 m locker

4 x 50 m Rettungsstaffel:

1. 50 m F Flossen
2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppenaufnahme vom Beckenboden
3. 50 m Schleppen einer Puppe
4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

100 m Brust

100 m Ausschwimmen